



意大利国际传统功夫协会

A.S.K.T. - Associazione per lo Studio del Kung-Fu Tradizionale

TEL: 02-4046610, 89694579 FAX: 02-407.3882

<http://www.askt.it>

Via delle Forze Armate 195- 20152, Milano, Italy

## *Tai Ji Quan – Stile Yang – 40 Shi*

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. Qi shi                    | <i>Apertura</i>  |
| 2. Lan que wei               | <i>Afferrare la coda del passero</i>                       |
| 3. Dan bian                  | <i>Frusta</i>  |
| 4. Ti shou shang shi         | <i>Alzare le mani e avanzare</i>                           |
| 5. Bai he liang chi          | <i>La gru bianca apre le ali</i>                           |
| 6. Lou xi yao bu             | <i>Spazzolare il ginocchio</i>                             |
| 7. Shou hui pi pa            | <i>Suona il pi pa (liuto)</i>                              |
| 8. Ba lan chui               | <i>Parare e colpire con il pugno</i>                       |
| 9. Ru feng si bi             | <i>Chiusura apparente</i>                                  |
| 10. Xie fei shi              | <i>Volo obliquo</i>  |
| 11. Zhou di chui             | <i>Pugno sotto il gomito</i>                               |
| 12. Dao juan hong            | <i>Respingere la scimmia</i>                               |
| 13. Zuo you chuan suo        | <i>Tirare la spola, sinistra e destra</i>                  |
| 14. Zuo you ye ma fen zhong  | <i>Dividere la criniera del cavallo, sinistra e destra</i> |
| 15. Yun shou                 | <i>Mani tra le nuvole</i>                                  |
| 16. Dan bian                 | <i>Frusta</i>  |
| 17. Gao tan ma               | <i>Accarezzare la criniera del cavallo</i>                 |
| 18. You deng jiao            | <i>Calcio destro con tallone</i>                           |
| 19. Shuang feng guan er      | <i>Colpire con il doppio pugno</i>                         |
| 20. Zuo fen jiao             | <i>Separare piede sinistro</i>                             |
| 21. zhuan shen you deng jiao | <i>Girare il corpo e calcio destro con tallone</i>         |
| 22. Hai di zhen              | <i>Ago in fondo al mare</i>                                |
| 23. San tong bei             | <i>Ventaglio dietro la schiena</i>                         |
| 24. Bai she tu xin           | <i>Lingua del serpente</i>                                 |
| 25. You pai jiao             | <i>Calcio destro verso l'alto</i>                          |
| 26. zuo you fu hu shi        | <i>Attacco alla tigre, sinistra e destra</i>               |
| 27. You xia shi              | <i>Strisciare a sinistra</i>                               |
| 28. Jin ji du li             | <i>Gallo d'oro su una zampa</i>                            |
| 29. Zhi dang chui            | <i>Pugno basso</i>   |
| 30. Lan que wei              | <i>Afferrare la coda del passero</i>                       |
| 31. Dan bian                 | <i>Frusta</i>  |
| 32. Zuo xia shi              | <i>Strisciare a destra</i>                                 |
| 33. Shang bu qi xing         | <i>Avanzare e dare forma alle 7 stelle</i>                 |
| 34. tui bu kua hu            | <i>Retrocedere e cavalcare la tigre</i>                    |
| 35. Zhuan shen bai lian      | <i>Girare e sfiorare il fiore di loto</i>                  |
| 36. Wan gong she hu          | <i>Tirare con l'arco alla tigre</i>                        |
| 37. Ban lan chui             | <i>Parare e colpire con il pugno</i>                       |
| 38. Ru feng si bi            | <i>Chiusura apparente</i>                                  |
| 39. shi zi shou              | <i>Mani incrociate</i>                                     |
| 40. Shou shi                 | <i>Chiusura</i>  |